

**DAMPAK INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAPAL AL-QUR'AN DI  
PONDOK AL-FALLAH, DESA PAGAR BARU, KECAMATAN PESISIR  
TENGAH, KABUPATEN KRUI PESISIR BARAT**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat**

**Guna mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**Nama: Robiyati**

**Npm: 1541040130**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1440 H/2019 M**

**DAMPAK INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAPAL AL-QUR'AN DI  
PONDOK AL-FALLAH, DESA PAGAR BARU, KECAMATAN PESISIR  
TENGAH, KABUPATEN KRUI PESISIR BARAT**

**Skripsi**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat**

**Guna mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**Nama: Robiyati**

**Npm: 1541040130**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam**

**Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. MA. Achlami, HS, MS**

**Pembimbing II : Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag. M.Sos.I**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

**1440 H/2019 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul ‘‘Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri dalam Menghafal Al-Qur’an di pondok Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat, yang dilatar belakangi pelaksanaan Puasa Senin Kamis sebagai media terhadap penurunan kecemasan santri untuk ketenangan jiwa santri, sehingga rumusan masalah yang diajukan dalam peneliti ini adalah ‘‘ Bagaimana dampak dari santri yang intensitas melakukan puasa Senin Kamis dalam penurunan kecemasan pada hapalan Al-Qur’an di pondok Pesantren Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat?. Tujuan peneliti adalah untuk mengetahui dampak Intensitas puasa Senin Kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri bagi ketenangan jiwa santri dalam menghafal Al-Qur’an. Jumlah keseluruhan populasi yaitu 155 Orang, Santri 133 Orang, Ustadz 22 orang, dengan sampel 4 orang Ustadz/Ustadzah, dan 10 Orang santri,

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang menggambarkan secara tepat sipat individu, keadaan, gejala, atau kelompok tertentu untuk menentukan frekwensi atau penyebaran suatu gejala atau frekwensi adanya hubungan tertentu suatu gejala kecemasan dan gejala lain di Pondok Pesantren Al-Fallah. Alat pengumpulan data yaitu metode observasi, interview, dan dokumentasi.

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dampak puasa Senin Kamis di pondok pesantren Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat dapat menurunkan kecemasan santri serta ketenangan jiwa dalam menghadapi hapalan santri dibandingkan dengan santri yang tidak melaksanakan amalan tersebut. Santri terlebih dahulu untuk mempersiapkan diri semaksimal mungkin agar hapalannya berjalan dengan lancar tanpa adanya gangguan kecemasan dan stres yang membuat santri gugup dalam menghafal. Pelaksanaan puasa tersebut dilaksanakan secara rutin setiap hari Senin dan Kamis. Puasa Senin dan Kamis berdampak menumbuhkan jiwa dan pikiran menjadi tenang, menumbuhkan jiwa sabar dalam menghadapi masalah dan cobaan, menumbuhkan jiwa yang optimis dan penuh harap sehingga tidak mudah cemas dan putus asa, serta menumbuhkan rasa dekat dengan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: Puasa Senin Kamis Penurunan Tingkat Kecemasan

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Robiyati

NPM : 1541040130

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Judul Skripsi : Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Dalam Penurunan  
Tingkat Kecemasan Santri Menghapal Al-Qur'an di Pondok  
Pesantren di Desa Pagar, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten  
krui Pesisir Barat

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain

kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bandar Lampung, September 2019

Penulis

Robiyati  
1541040130





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

**Alamat: Jl. Letkol. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 704030**

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : DAMPAK INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS  
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN  
SANTRI DALAM MENGHAPAL AL-QUR'AN DI DESA  
PAGAR BARU, KECAMATAN PESISIR TENGAH,  
KABUPATEN KRUI PESISIR BARAT**

**Nama : ROBIYATI**  
**NPM : 1541040130**  
**Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam**  
**Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

**Untuk Disidangkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosah  
Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Prof. Dr. H. MA. Achlami, HS, MA**  
**NIP. 195501141987031001**

**Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag. M.Sos.I**  
**NIP. 1972092119988032002**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Dr. Hj. Sri Iham Nasution, M.Pd.**  
**NIP. 196909151994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Leikol. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 704030

**PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul **“DAMPAK INTENSITAS PUASA SENIN KAMIS TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAPAL AL-QUR’AN DI DESA PAGAR BARU, KECAMATAN PESISIR TENGAH, KABUPATEN KRUI PESISIR BARAT”**. Disusun oleh:  
**ROBIYATI, NPM: 1541040130**, program studi **BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**, Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : Kamis/07 November 2019.

**TIM DEWAN PENGUJI**

**Ketua Sidang: Mubasit, S.Ag., MM**

**Sekretaris : Zulkarnain, S.Ag., M.Kom.I**

**Penguji I : Dr. Jasmadi, M.Ag.**

**Penguji II : Prof. Dr. H. MA. Achlami, HS., MA**



**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M. Si**

**NIP. 196104091990031002**



## MOTTO

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالْاِثْنَيْنِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ

Artinya: “Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa.” (HR. Tirmidzi)



## PERSEMBAHAN

Seagala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karuni-Nya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dan kita sebagai pengikutnya mendapatkan syafa'at kelak di yaumul qiyamah, Aamiin. Dengan kerendahan hati, penulis mempersembahkan karya kecil ini dan ucapan terimakasih kepada:

1. Kedua Orang Tua, Ayahanda tercinta Muzakki dan Ibunda tercinta Liswati, yang telah bersusah payah mengasuh, mendidik, membiayai, serta memberikan do'a, dukungan (motivasi) dan mencurahkan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis.
2. Ketiga kakak ku, Mat Damiri, Nova Aulia Sari, dan Efrita Yustina. serta keluarga besar tercinta yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas perhatian, do'a, yang selalu mendukung kesuksesanku.
3. Seseorang yang masih menjadi rahasia hati, semoga penantian ini akan indah pada waktunya.



## **RIWAYAT HIDUP**

Robiyati, dilahirkan di Sukanegara, Kecamatan Ngambur, Kabupaten Krui Pesisir Barat pada 20 Oktober 1997, yang merupakan anak ke 4 dari 4 bersaudara pasangan Bapak Muzakki dan Ibu Liswati. Adapun Pendidikan yang ditempuh oleh penulis adalah:

1. SDN 1 Sukanegara (2003-2009).
2. SMPN 2 Ngambur (2009-2012).
3. SMKN 1 Ngambur (2012-2015).

Pada tahun 2015, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dimulai dari semester 1 TA 2015-2016. Tahun 2015 penulis diregistrasi di FDIK Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis aktif di UKM Rabanni, mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan UKM Rabanni salah satunya mengadakan kajian setiap minggu dan liqo bersama kader-kader dalam memperkuat silaturahmi Ukhuwah sesama muslimah.

Bandar Lampung, 20 Oktober

Peneliti

Robiyati  
1541040130

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, karunia serta hidaya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Program Study Bimbingan dan Konseling Islam.

Shalawat beriring salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sebagai guru besar dan suri tauladan yang semoga kita mendapat syafa'at dihari kiamat kelak.

Adapun dengan skripsi ini yang berjudul “Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-qur'an di Pondok Pesantren Al-fallah, Kabupaten Krui Pesisir Barat”. Ucapan terimakasih penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak, Prof Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si, selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Raden Intan Lampung beserta staf pimpinan dan karyawan yang telah berkenan memberikan kesempatan dan bimbingan kepada peneliti selama studi.



2. Ibu, Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd. selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Ibu Umi Aisyah, M.Pd.I, selaku sekretaris jurusan BKI yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bapak, Prof. Dr. H. MA. Achlami HS., MA, selaku pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi, dan bunda, Dr, Hj. Rini Setiawati, S. Ag., M.Sos.I, selaku pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan secara ikhlas dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah ikhlas memberikan ilmu dan motivasi penulis dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Bapak, KH. Muhammad Nurhadi, M.Pd.I, selaku pemimpin pondok pesantren Al-Fallah dan Ustadz/Ustadzah, pengurus, yang telah membantu dan memeperbolehkan peneliti mengadakan penelitian dalam menyelesaikan skripsi.
6. Keluargaku terutama bapak dan ibu yang telah memberikan semangat dan motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
7. Kepala Madin dan semua santri pondok pesantren Al-Fallah kabupaten krui pesisir barat yang telah memberikan bantuan berupa data-data penelitian kepada penulis secara lengkap.

8. Kepada perpustakaan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, beserta staf yang telah memberikan data berupa literatur sebagai sumber dalam penelitian ini. Semoga amal dan jasa dicatat oleh Allah SWT, sebagai amalan yang shalihah dan memperoleh Ridho-Nya.
9. Untuk Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
10. Untuk guru-guru mulai dari SDN 1 Desa Sukanegara, SMPN 2 Ngambur, SMKN 1 Ngambur, pondok pesantren An-noor dan tak lupa pula Dosen serta Civitas Akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
11. Keluarga besar BKI B angkatan 2015 yang tak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah mengisi indahnyanya suasana kelas yang ramai, semoga kesuksesan mengiringi kita semua sahabat-sahabatku.
12. Sahabat seperjuangan dalam perjalanan penelitian Donawati, delafi, Ellisa Agustina, yang tak pernah lelah memberi semangat, dukungan, dan do'anya
13. Sahabat-sahabat tim KKN posko 205 Desa pisang kecamatan Lampung Tengah dan keluarga besar didesa pisang.
14. Tak lupa keluarga besar pondok pesantren An-noor terkhusus: Dr. Kyai, Ruslan Abdul Ghofur Noor, MSI, atas motivasi dan semangatnya.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih dan hanya dapat berdoa'a semoga mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah SWT. Akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik penulis memohon maaf bila terdapat



kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Dan penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun dari pembaca.

Bandar Lampung 2019

Penulis

Robiyati  
1541040130



## DAFTAR ISI

HALAMAN.....	i
JUDUL.....	ii
ABSTRAK.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PESRSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

## BAB 1 PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	3
C. Latar Belakang Masalah .....	4
D. Fokus Penelitian.....	10
E. Rumusan Masalah.....	10
F. Tujuan dan Manfaat .....	10
G. Metode Penelitian .....	11
H. Jenis dan Sifat Penelitian .....	12
I. Populasi dan Sampel.....	13
J. Teknik Pengumpulan Data.....	17

## BAB II PUASA SUNNAH DAN KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAFAK ALQUR'AN



A. Pengertian Puasa Sunnah	
1..Macam-Macam puasa Sunnah.....	20
2. Manfaat puasa sunnah.....	21
3. Hikmah Puasa Sunnah.....	22
B. Kecemasan	
1. Pengertian Kecemasan.....	25
2. Tingkat Kecemasan.....	27
3. Penyebab-Penyebab Kecemasan.....	28
4. Tipe Kepribadian Kecemasan .....	31
5. Faktor-Faktor Kecemasan .....	31
6. Reaksi Kecemasan .....	32
7. Teori Mengatasi Kecemasan Menurut Pendekatan	
Agama .....	32
a. Pendekatan Islami.....	33
b. Terapi Keagamaan.....	34
c. Terapi menggunakan Unsur Do'a & Dzikir .....	34
d. Dimensi Pendekatan Keyakinan.....	35
e. Psikoterapi Dengan Media Ayat & Al-Qur'an.....	35
f. Terapi Pengamalan .....	36
C. Tinjau Pustaka .....	36

### **BAB III GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN AL-FALLAH**

A. Gambaran umum pondok pesantren Al-Fallah	
1. Sejarah Pondok Pesantren Al-Fallah.....	39
2. Visi dan Misi .....	40
3. Keadaan Pondok Pesantren .....	41
4. Identitas .....	42
5. Sarana Administrasi.....	42
6. Manajemen Pendidikan .....	43
7. Adminstrasi kesektariatan.....	43
8. Proses Kegiatan Belajar Mengajar .....	44
9. Data Akademis .....	45
10. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	48
11. Biaya Pendidikan.....	48

B. Data Santri Yang Melakukan Puasa Senin Kamis .....	49
Tabel. 1: Nama Santri yang Melakukan Puasa Senin Kamis .....	50
Tabel. 2: Keadaan Santri Sebelum Melakukan Puasa Senin Kamis .....	50
Tabel. 3: Keadaan Santri Sesudah Melakukan Puasa Senin Kamis.....	50

#### **BAB IV PELAKSANAAN PUASA SENIN KAMIS YANG DI TERAPKAN DI PONDOK PESANTREN AL-FALLAH DAN DAMPAKNYA**

1. Dampak Puasa Senin Kamis dalam Penurunan Tingkat Kecemasan santri.....	62
--	----

#### **BAB V KESIMPULAN, SARAN PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran .....	66
C. Penutup.....	68

DAFTAR PUSTAKA.....	69
---------------------	----

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## **DAFTAR TABEL**

1. Daftar Pengajaran Pondok Pesantren Al-Fallah
2. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Al-Fallah
3. Jadwal Kegiatan Santri Pondok Pesantren
4. Data Santri Yang Melakukan Puasa Senin Dan Kamis
5. Dampak Santri Sesudah dan Setelah Melakukan Puasa Senin Dan Kamis





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Wawancara di Pondok Al-Fallah
Lampiran 2	Kerangka Observasi
Lampiran 3	Kerangka Dokumentasi
Lampiran 4	Daftar Nama Responden
Lampiran 5	Surat Izin Kesbangpol
Lampiran 6	Surat Izin Peneliti
Lampiran 7	Surat Balasan Peneliti
Lampiran 8	Surat Keterangan Perubahan Judul
Lampiran 9	Kartu Konsultasi Skripsi
Lampiran 10	Bukti Hadir Monaqosyah
Lampiran 11	Foto Santri Buka Bersama
Lampiran 12	Foto Kegiatan Menghapal Al-Qur'an
Lampiran 13	SK Judul



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan judul**

Sebelum penulis menjelaskan secara keseluruhan skripsi ini terlebih dahulu akan dijelaskan apa yang dimaksud dari judul skripsi ini untuk menghindari kekeliruan bagi pembaca. Oleh karena itu, adanya pembatasan terhadap arti kekeliruan tersebut diperlukan adanya pembatasan terhadap arti kalimat dalam skripsi ini.

Adapun judul skripsi ini adalah **“Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an di Pondok Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat”**.

Untuk itu, perlu di uraikan pengertian dari istilah-istilah judul tersebut sebagai berikut:

Dampak Intensitas

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, dampak Intensitas adalah akibat, imbas atau pengaruh yang terjadi (baik itu negatif atau positif) dari sebuah tindakan yang dilakukan oleh satu/sekelompok orang yang melakukan

kegiatan tertentu. Sedangkan Pengertian intensitas dalam kamus ilmiah populer, intensitas adalah kemampuan, kekuatan, gigih tidaknya, kehebatan.<sup>1</sup>

Puasa Senin Kamis menurut Suyadi adalah puasa yang dilakukan hari Senin dan Kamis.<sup>2</sup> Waktu, adab, dan tata cara puasa ini tidak ada bedanya dengan puasa Ramadhan.

Dampak intensitas Puasa Senin Kamis memberikan dampak yang positif dan dampak negatif terhadap santri dalam menghafal Al-Qur'an, dampak Positifnya adalah meringankan pikiran, menenangkan jiwa, menahan emosional, merubah akhlakul kharimah, dan menambahkan keimanan kepada Allah SWT. Dampak negatifnya adalah tidak bisa mengendalikan stres, tidak mampu memberikan efek tenang dan damai yang membangkitkan mental yang positif, semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apapun.

Kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an yang dimaksud disini adalah santri berpikir tidak mampu untuk melakukan hafalan saat setoran di mulai sehingga kecemasan tersebut membuat salah satu santri rela tidak menyeter hafalan (mengaji) dikarenakan belum siap dan belum hafal lalu dia cemas atau khawatir akan ada ta'ziran (hukuman) yang diberikan.

Pondok pesantren pada dasarnya merupakan sebuah asrama pendidikan Islam tradisional dimana para siswanya (santri) tinggal bersama di bawah

---

<sup>1</sup> Miftah Faridl, "Intensitas Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Spritual", Jurnal Psikologi, Volume 2, No 2, thn. 2010, h.2

<sup>2</sup> Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedasyatan Puasa Senin Kamis* (Jakarta: wahyu Media, 2011), h. 3



bimbingan seorang atau lebih guru yang lebih di kenal dengan kyai dengan istilah Pondok pesantren dimaksudkan sebagai suatu bentuk pendidikan keislaman yang melembaga di Indonesia.<sup>3</sup>

Pondok pesantren Al-Fallah beralamat di Jl. Pesantren 2, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat. Pondok pesantren Al-Falah Krui didirikan pada tanggal 09 juli 1997 di atas tanah wakap seluas 5000 m2 dengan nomor D.15/BA.03.2/05/1997. Pondok pesantren mempunyai potensi di bidang ekonomi. Jumlah santri di Pesantren Al-Falah keseluruhana 133, dengan perincian jumlah santri pria berjumlah 74 orang dan santri perempuan berjumlah 59 orang, dengan tenaga pengajaran berjumlah 22 orang<sup>4</sup>.

Berdasarkan dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa puasa Senin dan Kamis merupakan sebuah usaha santri dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi rasa takut, dan khawatir yang dihadapi santri dalam menghapal Al-Qur'an di Pondok Al-Fallah.

## **B. Alasan memilih judul**

Alasan penulis memilih judul. Adapun yang menjadi alasan dalam memilih judul diatas adalah sebagai berikut:

1. Karena Puasa Senin dan Kamis berdampak terhadap ketenangan jiwa santri yang pada akhirnya kedekatan kepada Allah SWT akan terbangun. Karena

---

<sup>3</sup> *Ibid.*, h.3.

<sup>4</sup> Profil, *Pondok Pesantren Al-Falah*, Provinsi Lampung.

menghafal Al-Qur'an bukan sesuatu yang mudah maka perlu adanya amalan-amalan sunnah puasa Senin Kamis untuk memperkuat batiniyah santri dalam menghafal.

2. Secara praktis Pondok Pesantren Al-Fallah, Kabupaten Krui Pesisir Barat telah menjalankan perannya dalam rangka memberikan pembinaan kepada santrinya dengan melakukan berbagai macam kegiatan diantaranya Puasa Senin Kamis yang bertujuan terciptanya ketenangan jiwa dalam penurunan kecemasan dalam diri santri, selain itu kajian ini memiliki relevansi dengan jurusan yang penulis tekuni yakni Bimbingan Konseling Islam dan didukung dengan data dan bahan pustaka yang memadai.

### **C. Latar belakang masalah**

Pondok pesantren adalah tempat di mana menimba ilmu agama untuk bekal di akhirat kelak. Kehidupan modern yang keras dan banyak yang menimbulkan stres. Apalagi bagi mereka yang hidup dengan tingkat mobilitas yang tinggi. Jalanan yang macet, persaingan dalam usaha karir yang keras, serta beban yang semakin berat menyumbangkan kadar stres yang tinggi terhadap setiap orang<sup>5</sup>. Bila seseorang merasakan suatu perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakuti dan tidak dapat segera mengatasi atau ketidak mampuan menghilangkan prasaan cemas dan menggelisahkan itu, maka ia dapat dikatakan sedang mengalami gangguan

---

<sup>5</sup> Abdulullah Hanif, *Dalam Tantangan Modernias dan Tantangan Komplexitas Global*, (Jakarta 2014), h. 3

mental atau ketidaksehatan mental yaitu ketidak mampuan individu dalam menghadapi realitas yang membuahkan banyak konflik mental pada dirinya.

Kecemasan menurut Freud adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang di sertai dengan sensasi fisik yang memperingati orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjukkan dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu di rasakan.<sup>6</sup>

Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan (*anxietas*) diartikan penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, terjadi manakala seseorang sedang mengalami tekanan-tekanan/ketegangan (*stres*), seperti perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin (konflik).<sup>7</sup>

Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan dalam derajat tertentu bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang, rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. Bila berhadapan dengan suatu keadaan yang sulit setiap orang normal dapat menjadi gelisah, tegang, khawatir, gemetar,

---

<sup>6</sup> Corole wade , *Gangguan Psikologis*, (Jakarta PT Glora aksara pratama: 2007), h. 318

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 330



denyut jantung cepat, *panik attack* (serangan panik) dan dapat timbul di berbagai keadaan.

Sebagian besar Orang merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menekan. Kecemasan dianggap abnormal bila terjadi dalam situasinya oleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah. *Gangguan kecemasan* mencakup sekelompok gangguan dalam mana rasa cemas merupakan gejala yang sama (*kecemasan merata dan gangguan panik*) atau kecemasan dialami bilamana individu berupaya mengendalikan perilaku *gangguan fobia* dan *gangguan obesif-komfulasif*).<sup>8</sup>

Gangguan kecemasan merata dan gangguan panik<sup>9</sup>, seorang yang menderita gangguan kecemasan merata (*generalized anxiety ensorder*) setiap hari hidup dalam keadaan tegang. Dia selalu merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stres yang ringan. Keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening, dan jantung berdebar-debar. Di samping itu, individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Jika individu tersebut akhirnya mengambil keputusan, hal ini akan menghasilkan kekhawatiran lebih lanjut.

Orang tidak tahu mengapa beberapa orang mengalami kecemasan yang kritis tetapi reaksi mereka tampaknya mencerminkan perasaan kekurangan

---

<sup>8</sup> Ernest R. Hilgard, *Psikologi Jilid 2*, (Jakarta ciraca: 2018), h. 148.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 149.

dalam menghadapi stres yang mereka hayati sebagai ancaman. Beberapa teori kecemasan, teori psikoanalisis berasumsi bahwa sumber kecemasan bersifat internal dan tidak disadari. Orang menekan impuls tertentu yang dianggap tidak dapat diterima atau “berbahaya” impuls yang akan mengancam harga diri atau hubungan dengan orang lain, apabila impuls tersebut diekspresikan. Dalam situasi di mana impuls ini (biasanya impuls yang bersifat seksual atau agresif) mungkin diungkapkan, individu mengalami kecemasan yang amat sangat. Karena sumber kecemasan itu tidak disadari. Orang tidak tahu mengapa dia merasa cemas<sup>10</sup>.

Dari sudut pandang Psikoanalisis fobia.<sup>11</sup> Merupakan cara untuk mengatasi kecemasan dengan mengalihkannya pada benda atau situasi yang dapat dihindari. Obsesif dan kompulsif juga berfungsi melindungi individu dari kesadaran akan sumber keemasannya yang sebenarnya. Pikiran obsesif merupakan impuls yang tidak dapat diterima (rasa permusuhan, sifat merusak, desakan seksual, yang tidak wajar) yang telah ditekan dan agaknya muncul kembali dalam bentuk lain. Orang merasa bahwa impuls itu bukan merupakan bagian dari dirinya dan dia dapat melakukan tindakan kompulsif untuk melepaskan atau membebaskan impuls yang terlarang, seorang ibu yang di hantui oleh pikiran akan membunuh anak bayinya mungkin merasa perlu mengecek berkali-kali sepanjang malam untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa anaknya masih dalam keadaan baik, berbagai ritual kompulsif berfungsi

---

<sup>10</sup> *Ibid.*, h. 150.

<sup>11</sup> *Ibid.*, h. 151-152.

juga menjaga agar impuls yang mengancam tetap berada di luar kesadaran seseorang.

Melihat permasalahan di atas, Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, salah satu lembaga yang mewajibkan santrinya untuk menghafal Al-Qur'an, sehingga sebagian dari santrinya yang merasa cemas maupun takut akan kewajiban tersebut, bahkan suatu ketika ada santri yang karena belum menghafal Al-Qur'an dia rela membolos mengaji karena takut akan adanya ta'ziran (hukuman) dari ustadz, untuk mengantisipasi hal tersebut para santri melakukan amalan dengan cara puasa senin kamis. Dalam menghadapi hafalan sebagian dari santri mengalami kecemasan dalam hal tersebut. Inilah yang di rasakan sebagian dari santri Pondok Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat (hasil wawancara)<sup>12</sup>.

Puasa memberikan efek tenang dan damai yang pada gilirannya membangkitkan energi mental yang positif, penuh semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apapun (malik). Puasa senin dan kamis merupakan indikator paling dominan terhadap peneladanan tokoh terbesar dunia sekaligus manusia pilihan Allah (Muhammad SAW) tersebut.<sup>13</sup>

Kaitannya dengan hal tersebut, dalam menghadapi hafalan Al-Qur'an sebagian dari santri mengalami kecemasan mengenai hal tersebut, inilah yang dirasakan santri pondok pesantren Al-Fallah kabupaten krui pesisir barat.

---

<sup>12</sup> Observasi Penelitian, 25 juni 2019.

<sup>13</sup> Syahriansyah , *Puasa dan Akhlak.*, (Jakarta: Garuda, 2014), h. 46.



Perasaan cemas dan takut dalam menghadapi hafalan Al-Qur'an menimbulkan berbagai macam gangguan fisik maupun psikologis. Adapun gejala-gejala fisik yang dialami santri pondok pesantren Al-Fallah antara lain gelisah, hilangnya nafsu makan, susah tidur, sedangkan gejala psikologisnya yaitu sulit berkonsentrasi, merasa gelisah serta kurang percaya diri.

Pada suatu hari ada salah satu santri yang dimana dia rela tidak masuk mengaji dikarenakan belum siap dan belum hafal, lalu dia cemas dan khawatir akan nantinya ada ta'ziran (hukuman) yang di berikan bahkan dia rela membolos serta lama kelamaan dia keluar dari madin karena dirasa itu menjadi beban bagi dirinya.

Banyak usaha yang di lakukan untuk mempersiapkan santrinya baik berupa usaha yang dilakukan untuk mempersiapkan santrinya baik berupa usaha lahiriyah maupun batiniyah. Hal tersebut dilakukan sebagian dari santri. Dia menghadapi hafalan, usaha-usaha yang dilakukan adalah sima'an antara satu orang dengan seorang yang lainnya diluar jam pelajaran, dan setiap sore sebelum pelajaran dimulai serta santri diimbangi dengan melakukan puasa senin kamis. Usaha batiniyah ini dimaksudkan untuk mempersiapkan mental santri. Puasa senin kamis yang diamalkan di harapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an (hasil wawancara).<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Sobari, Wawancara/Pra survey, Krui Pesisir Barat, 25 juni 2019.

Dari berbagai pemaparan diatas peneliti tertarik mengenai “Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur’an Di Pondok Pesantren Al-Fallah, Kabupaten Krui Pesisir Barat.

#### **D. Fokus Penelitian**

1. Pelaksanann puasa Senin Kamis yang dilakukan di pondok Pesantren Al-Fallah dilaksanakan pada hari tertentu
2. Dampak intensitas Puasa Senin Kamis yang dilakukan santri mendapatkan hikmah yang positif

#### **E. Rumusan masalah**

Masalah atau probelematika adalah hal-hal yang akan di cari jawabannya melalui kegiatan peneliti. Adapun yang menjadi pokok masalah dalam peneliti adalah:

Bagaimana dampak dari santri yang intensitas melakukan puasa senin kamis dalam penurunan kecemasan pada hafalan Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Fallah, Kabupaten Krui Pesisir Barat?

#### **F. Tujuan dan manfaat penelitian**

##### **1. Tujuan peneliti:**

Dalam pelaksanaan penelitian ini tentu memiliki tujuan positif dan bagi penulis maupun yang membaca dan diantara tujuan dari pelaksanaan penelitian tersebut ialah sebagai berikut:

Mengetahui intensitas puasa senin kamis dalam membantu mengatasi kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Al-Fallah, kabupaten krui pesisir barat.

## **2. Manfaat peneliti:**

- a) Secara praktis untuk menambah wawasan dan informasi kepada pondok pesantren al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat tentang menghadapi kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an. Jika ada Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Menghafal Al-Qur'an berarti puasa senin kamis disini dapat di gunakan sebagai alat intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan santri menghafal Al-Qur'an di pondok al-fallah kabupaten krui pesisir barat.
- b) Secara teori hasil peneliti di harapkan mampu menambahkan khazanah karya ilmiah bagi fakultas dakwah khususnya jurusan bimbingan dan konsling islam (BKI) dan menambahkan literatur mengenai hal tersebut bagi lingkungan fakultas dakwah.

## **G. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>15</sup>

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *post positivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah,

---

<sup>15</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta,2009) h.22

(sebagai lawannya adalah eksperimen). Dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara *triangulasi* (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisa.<sup>16</sup>

## H. Jenis dan Sifat Penelitian

### a. Jenis Penelitian

Dilihat dari tempat pelaksanaannya penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*). Penelitian yang bertujuan untuk mempelajari secara intensif tentang keadaan latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit social: individu, kelompok, lembaga atau masyarakat, maka dapat disebut penelitian lapangan (*field research*).<sup>17</sup>

Sedangkan penelitian lapangan (*field research*) karena dilihat dari tujuan yang dilakukan peneliti untuk mempelajari cara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial individu, kelompok lembaga, atau masyarakat.<sup>18</sup>

Dalam prosesnya, penelitian ini mengangkat data dan permasalahan yang ada dilapangan dalam hal ini adalah Kecemasan Santri dalam menghafal Al-Qur'an.

---

<sup>16</sup>*Ibid.*,h.9

<sup>17</sup>*Ibid.*,h.80

<sup>18</sup>Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta:Rajawali Pers,2010), h.81

#### b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian ini adalah deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan data yang telah terkumpul sebagai mana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum.<sup>19</sup>

Jadi sifat penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif dan ada yang diperoleh langsung dari objek penelitian yaitu tentang, Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghapal Al-Qur'an di Pondok Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat.

### H. Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Populasi adalah keseluruhan atau totalitas dari objek yang akan diteliti.<sup>20</sup> Maka yang menjadi populasi adalah pengasuh dan kyai 22 Orang atau para santri 133 Orang. Jadi jumlah keseluruhan populasi yaitu 155 Orang.

#### b. Sampel

Sampel adalah suatu bagian dari populasi yang akan diteliti dan yang dianggap menggambarkan populasinya.<sup>21</sup> Kemudian jenis sampel yang penulis gunakan yaitu secara *Sampling Purposive* adalah salah satu teknik pengambilan sampel yang mempunyai tujuan. Penelitian ini tidak

---

<sup>19</sup>*Ibid.*,h.82

<sup>20</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*,(Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2008), h.57

<sup>21</sup>*Ibid*, h.57



menggunakan seluruh populasi, tetapi menggunakan sampel. Berdasarkan data diatas maka ditetapkan kriteria atau ciri-ciri dari populasi yang dijadikan sampel sebagai berikut:

Kriteria Ustadz:

1. Ustadz yang dapat membimbing
2. Amalan sunnah untuk memperkuat hafalan Al-Qur'an.
3. Penelitian ini didasarkan bahwa ustadz tersebut memahami karakteristik dan kognitif santri. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan diatas, maka yang memenuhi syarat untuk dijadikan mengarahkan santri dalam menghafal Al-Qur'an.
4. Ustadz yang selalu membimbing untuk melakukan amalan sampel adalah 4 Ustad.

Kriteria santri:

1. Santri yang menghafal memiliki semangat yang tinggi dalm menghafal Al-Qur'an.
2. Santri yang melaksanakan puasa Senin Kamis sangat semangat dalam melakukan amalan tersebut serta percaya diri dan optimis dalam menghadapi apapun.
3. Santri mampu menahan emosional, menenangkan jiwa, meringankan pikiran.

Sampel santri dalam penelitian ini di tetapkan berjumlah 10 santri. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan *sampling purposive*, atau pengambilan sampel berdasarkan tujuan. Tujuan yang dimaksud disini adalah santri yang mempunyai masalah tentang kecemasan dalam menghafal Al-Qur'an.

## **I . Teknik Pengumpulan Data**

Untuk mengetahui data sesuai dengan tujuan penelitian yang obyektif, maka penulis menggunakan metode observasi, metode interviu, dan metode dokumentasi.

### **b. Metode Observasi**

Metode observasi adalah teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik lain, yaitu wawancara kuesioner. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *Participant observation*, dalam hal ini peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.<sup>22</sup>

Penulis menggunakan observasi sebagai teknik pengumpulan data yang utama, karena banyak dari hasil observasi yang akan dipergunakan dalam penelitian penulis. Observasi yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data langsung dari obyek penelitian, tidak hanya itu kegunaan observasi ini adalah untuk mencari data pelaksanaan santri dalam menghafal Al-Qur'an.

---

<sup>22</sup>*Ibid.*, h.227

c. Metode *Interview*

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada responden. Hasil jawaban wawancara dari responden dicatat atau direkam dengan alat perekam.<sup>23</sup>

Dalam pelaksanaan interview yang digunakan penulis adalah interview tidak terstruktur, yaitu wawancara bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data.<sup>24</sup>

Metode ini digunakan untuk mendapatkan data-data yang berhubungan dengan dampak intensitas puasa senin kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an.

d. Metode Dokumentasi

Dokumen merupakan teknik pengumpulan data yang tidak langsung di tujukan kepada subjek penelitian.<sup>25</sup> Dokumen ini bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>26</sup>

Adapun dalam penelitian ini metode dokumentasi penulis gunakan untuk memperoleh data tentang:

1. Struktur organisasi kepengurusan dewan asatid di Pondok Pesantren Al-Fallah krui Pesisir Barat.

---

<sup>23</sup>*Ibid.*, h.188

<sup>24</sup>*Ibid.*,h. 191

<sup>25</sup> *Ibid.*,h.70

<sup>26</sup>*Ibid.* ,h. 240

2. Santri yang melaksanakan hafalan Al-Qur'an
3. Kegiatan santri di Pondok Pesantren Al-Fallah Krui Pesisir Barat.
4. Guru atau pengajar Pondok Pesantren Al-Fallah Krui Pesisir Barat.
5. Sarana dan Prasarana yang ada di Pondok Pesantren Alfallah

#### **J. Teknik Analisa Data**

Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau penguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal.<sup>27</sup>

Pada tahap akhir penelitian ini adalah menarik sebuah kesimpulan dimana penulis menggunakan cara berfikir induktif yaitu berangkat dari fakta-fakta khusus, oleh karena itu kaitan dengan penelitian ini adalah Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur' Di Pondok Pesantren Al-Fallah, Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat.

---

<sup>27</sup>Sugiyono. *Ibid.*, h.331

## **BAB II**

### **PUASA SUNNAH DAN KECEMASAN SANTRI DALAM MENGHAPAL**

#### **A. Pengertian Puasa Sunnah**

Menurut ajaran Islam merupakan salah satu bagian ibadah Sunnah yang dilakukan untuk mendapatkan cinta atau kasih sayang Allah SWT. Menurut ajaran Islam Puasa Sunnah merupakan salah satu yang sangat dianjurkan. Dengan Puasa Sunnah seseorang bisa sehat dan kuat. Sehingga tujuan tuama dari berpuasa yakni menjadi tangga taqwa bagi orang-orang yang beriman benar-benar terwujud, sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 183 sebagai berikut:



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Puasa menurut arti bahasa, ash-shim artinya al-imsyak yang berarti menahan, maksudnya menahan diri dari melakukan sesuatu. Sedangkan puasa menurut istilah adalah menahan diri dari makan, minum, bersenggama, sejak



terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat karena Allah yang disertai dengan syarat-syarat tertentu.<sup>28</sup>

Menurut syara' "puasa itu ada dua macam, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib dibagi menjadi tiga, yaitu wajib karena waktu itu sendiri, yakni puasa ramadhan; wajib karena sesuatu sebab, yaitu puasa kiffarat; dan wajib karena seseorang mewajibkan puasa atas dirinya, yaitu puasa nadzar.

### **1. Macam-macam puasa sunah.**

Adalah puasa yang dikerjakan selain puasa ramadhan. Puasa ini sifatnya sunnah; jika dikerjakan akan mendapatkan pahala dan jika ditinggalkan tidak berdosa<sup>29</sup>. Menurut ulama, pada dasarnya cara melakukan puasa sunnah sama dengan puasa wajib kecuali hanya niatnya seperti puasa senin kamis. Sekian banyak dari puasa sunnah yang ada adalah sebagai berikut:

- 1) Puasa Pada Bulan Syawal
- 2) Puasa Senin Kamis
- 3) Puasa Arafah ( tanggal 9 dzulhijjah)
- 4) Puasa 'Asyura (tanggal 10 muaharam)
- 5) Puasa Tiga Hari Setiap Bulan Qomariayah (tanggal 13, 14, 15)
- 6) Puasa Nabi Daud As
- 7) Puasa Pada Bulan Sya'ba

---

<sup>28</sup> Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedasyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: Wahyu Media, 2010), h. 2.

<sup>29</sup> Muhammad jawad mughniyah, *Fiqih Lima Mazhab*, (Jakarta: Lentera 2004), h. 169.

## 2. Manfaat puasa

Puasa memiliki beberapa manfaat yang bisa kita dapatkan, diantaranya<sup>30</sup>:

- 1) Terapi kesehatan jiwa hakekatnya adalah pengendalian diri (*self control*) yang merupakan salah satu ciri utama dari jiwa yang sehat.
- 2) Mengendalikan stres ini sebenarnya mampu memberikan efek tenang dan damai yang membangkitkan mental yang positif, semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apapun.
- 3) Puasa adalah pangkal segala obat yang efektif untuk mengatasi kesedihan, ketenangan, dan ketakutan.
- 4) Ragam penyakit yang sembuh dengan terapi puasa jika puasa dilakukan secara benar, ternyata berbagai jenis penyakit dapat dikendalikan.
- 5) Resep manjur untuk panjang umur puasa ini dipercaya bisa menurunkan asupan kalori.

Manfaat puasa senin-kamis sebagai penawar hati yang “keruh” jika ditinjau dari persepektif psikologis, manfaat puasa senin-kamis dari tujuan medis terhadap kesehatan manusia, beberapa hal tentang kemuliaan yang diperoleh orang yang melakukan puasa senin-kamis di akhirat<sup>31</sup>. Puasa senin kamis tersebut adalah sangat baik bagi manusia, karena dalam kondisi orang yang selalu lapar akan membuat energi dalam dirinya menjadi keluar dan energi tersebut bisa menyembuhkan berbagai penyakit,

---

<sup>30</sup> Psikohumaniora: “*Jurnal Penelitian Psikologi*”, Vol. 15 No 01, (2006), h. 1.

<sup>31</sup> *Ibid.*, h. 01.

dan energi yang timbul tersebut bisa menimbulkan ide-ide kreatif, dari pada bila kita selalu dalam keadaan kenyang yang justru menimbulkan ngantuk dan membuat kita menjadi kurang kreatif, oleh karena itu Rasulullah sering berpuasa senin kamis sehingga menjadi kebiasaan, sehingga beliau dapat segera memberikan solusi ketika para sahabat dan umatnya bertanya tentang apa saja kepada beliau.

### **3. Hikmah Puasa Sunnah**

Hikmah Puasa Senin Kamis, Puasa merupakan ibadah yang mengandung banyak hikmah. Tidak hanya dari segi spritualnya saja, tapi juga dari aspek-aspek yang lain. Di antara beberapa hikmah puasa Senin Kamis tersebut adalah:

- 1) Mencegah penyakit Penyakit obesitas merupakan salah satu penyakit yang timbul dari konsumsi asupan makanan yang melebihi ambang yang dibutuhkan tubuh yang disertai kurangnya aktifitas yang dapat membakar lemak. Sehingga banyaknya lemak yang tertimbun di bawah kulit dan muncullah obesitas.

#### **2) Ketenangan jiwa**

Jiwa manusia akan merasa tenang pada saat berpuasa seperti: melatih pelakunya untuk memiliki watak dan akhlak yang mulia, karena

membiasakan diri takut kepada Allah di saat sendiri atau bersama dengan orang lain.

### 3) Mengobati penyakit

Selama masa puasa tubuh membersihkan diri dari residu-residu dan racun-racun yang menggumpal dalam tubuh (setelah proses pencernaan) agar tubuh dapat berfungsi secara optimal.

### 4) Mempertajam kecerdasan

Pada saat tidak ada asupan makanan dalam tubuh, usus akan beristirahat, sari makan akan berkurang. Jadi beban darah yang membawanya akan berkurang. Itu sebabnya darah yang ada di dalam otak tidak perlu lagi dikerahkan untuk membawa sari makanan dari dalam usus. Ketika itulah pikiran akan merasa senang dan segar. Tentunya dengan pikiran yang jernih dan segar, kerja otak untuk menerima ilmu pengetahuan akan semakin cepat.

### 5) Puasa sebagai wujud syukur

Ibadah puasa merupakan bentuk wujud syukur kepada Allah karena menjadi ibadah sebagai sebuah nikmat. Ibadah adalah sebuah nikmat yang Allah berikan kepada hambanya agar mereka secara aktif bisa berintraksi dengan secara aktif dengan tuhanNya, andaikan puasa bukan ibadah bisa jadi perbuatan menahan lapar dan dahaga tersebut menjadi tidak berarti.

Dengan dijadikannya puasa sebagai ibadah, maka banyak sekali manfaat yang bertaburan dari ibadah tersebut.

#### 6) Puasa menumbuhkan empati puasa

Puasa dapat memperkuat dan mendidik rasa kasih sayang, karena pada saat berpuasa akan merasa panasnya lapar.

#### 7) Merasakan kehadiran Allah

Puasa adalah alat untuk mengetes ketaatan dan amanah seseorang muslim. Sebab, puasa adalah ibadah yang khusus di mana yang mengetahuinya hanyalah orang yang berpuasa dan Allah semata. Bila saja berpura-pura berpuasa dengan menampakkan badan yang lemas. Bisa pula ia bilang kepada teman-temannya bahwa hari ini ia berpuasa. Namun yang tahu hanya Allah dan dirinya. Jika ia bisa menunaikan amanah tersebut, maka dia termasuk hamba yang mendapatannya pahala khusus dari-Nya. Namun, jika ia gagal berarti ia telah berkhianat baik dunia maupun akhirat.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

**Kecemasan/anxieties**<sup>32</sup> adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang

---

<sup>32</sup> Crow travis., *Teori-Teori Kecemasan*, (Semarang , PT glora: 2007), h. 165.



menyimpang, yang terganggu dan kedua-duannya merupakan pernyataan, penampilan, penjelasan, dari pertahanan terhadap kecemasan.

Frued salah satu pakar pertama yang memfokuskan diri pada makna penting kecemasan, membedakan kecemasan *objektif* dan *kecemasan newrotis*. Frued memandang kecemasan objektif sebagai respons yang realitas terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan *rasa takut*. Dia yakin bahwa kecemasan neoritis timbul dari konflik *tak sadar* dalam diri individu karena konflik itu tidak di sadari, si individu tidak mengetahui alasan kecemasannya<sup>33</sup>. Beberapa pakar psikologi masih menganggap perlu menentukan peran bahwa kedua emosi itu dapat di bedakan atas dasar respons fisiologis atau atas dasar pemberian perasaan individu. Seperti halnya terdapat berbagai macam tingkat kecemasan, yang berkisar mulai dari rasa prihatin yang ringan sampai rasa panik, mungkin juga terdapat berbagai macam tingkat kesadaran tentang penyebab timbulnya keadaan yang tidak menyenangkan dalam diri individu. Orang yang mengalami konflik internal seringkali mengetahui apa yang menyebabkan timbulnya rasa cemas dalam diri mereka, meskipun mereka tidak dapat menentukan dengan jelas faktor-faktor apa saja terlibat.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan

---

<sup>33</sup> *Ibid.*,h. 166.

kecemasan yaitu ‘’perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan’’. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.

Menurut freud, mengatakan bahwa kecemasaan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai<sup>34</sup>. Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan menurut freud adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Di lihat dari pendekatan belajar, pengertian kecemasan adalah suatu respon ketakutan yang terkondosi secara klasik dan gangguan-gangguan kecemasan terjadi bila respons ketakutan itu diasosialisasikan dengan suatu stimulus yang seharusnya tidak menimbulkan kecemasan.

---

<sup>34</sup> *Ibid.*,h. 167.

## 2. Tingkat kecemasan

Menurut *peplau* ada 4 tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu sebagai berikut:

Pertama, kecemasan ringan yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, manajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Contohnya: seseorang yang menghadapi ujian akhir, pasangan dewasa yang akan memasuki ke jenjang yang lebih tinggi, individu yang tiba-tiba di kejar anjing menggonggong.

Kedua, kecemasan sedang yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain. Contoh : pasangan suami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan resiko tinggi, keluarga yang menghadapi perpecahan (berantakan), individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan.

Ketiga, kecemasan berat yaitu lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan orang yang dicintainya karena bencana alam, individu dalam penyenderaan.

Keempat, panik yaitu individu kehilangan kendali diri dari detail perhatian hilang. Karena hilangnya control, maka tidak mampu detail perhatian hilang, karena hilangnya control, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi keperibadian. Contoh: individu dengan keperibadian pecah/despersionalisasi<sup>35</sup>.

### 3. Penyebab-penyebab kecemasan

Perama, keadaan kecemasan (*anxiety state*) adalah suatu keadaan kecemasan dapat timbul pada setiap umur dan dalam berbagai deretan kegawatan. Pada keadaan kecemasan acute yang ditimbulkan oleh tekanan yang hebat: penderita tegang, kadang-kadang sampai tidak dapat bergerak, denyut jantung dan kecepatan pernafasan bertambah, pupil melebur, dan berkeringat banyak. Biasanya penderita insomnia atau bila tidur bermimpi yang menakutkan pada keadaan kecemasan chronic derajat biasanya penderita insomnia atau bila tidur bermimpi yang menakutkan. Pada keadaan kecemasan chronic derajat kecemasannya dapat berubah dari hari ke hari, atau dari minggu ke minggu tetapi tidak pernah hilang sama sekali. Yang dapat dikeluarkan oleh penderita antara lain adalah kegelisahan, berdebar-debar, kelelahan, kehilangan nafsu makan, pingsan, kehilangan, kesadaran, pusing,

---

<sup>35</sup> Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konsling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Eresco, 1998), h. 165-166.

berkeringat, gemetar, menggagap sering kencing, diare atau sembelit, dan takut mati atau takut menjadi gila.

Kedua, suatu keadaan ketakutan (*phobia state*) adalah suatu keadaan kecemasan dengan ketakutan yang khusus, misalnya claustrophobia: takut berada pada tempat-tempat tertutup, jalan, lapangan terbuka. Suatu sindrom usaha (*effort syndrome*) adalah suatu keadaan kecemasan dengan titik berat pada susunan peredaran darah. Penderita biasanya tinggi kurus dan sedang menghadapi kerja jasmaniyah yang berat, misalnya latihan tentara, jantungnya berdebar-debar, tidak teratur, merasa sakit precordial, sesak nafas dan kelelahan.

Ketiga, terlalu banyak minum kopi adalah kecemasan, kegelisahan, denyut jantung cepat atau tidak teratur, gemetar, sakit kepala dan insomnia dapat disebabkan oleh minum kopi terlalu banyak, atau dengan perkataan lain penderita memasukkan *caffeine* dalam jumlah yang banyak ke dalam tubuhnya. Dan menghilang bila dalam jumlah yang banyak kedalam tubuhnya, dan menghilang bila minum kopi dihentikan atau dikurangi.

Keempat, depresi adalah suatu tanda dari berbagai penyakit depressive (dan memang suatu keadaan kecemasan dianggap oleh banyak dokter jiwa sebagai suatu bentuk depresi). Kecemasan terutama tanda utama dari penyakit depressive yang terjadi sesudah pertengahan dimana penderita menjadi cemas,



tegang, berjalan, kian kemari, dan pikirannya dipenuhi dengan gagasan-gagasan depressive dan keinginan untuk bunuh diri.

Berdasarkan dari segi pandangan psikoanalitik freud menyebutkan ada tiga macam penyebab dari kecemasan. Pertama, kecemasan dapat disebabkan oleh ancaman-ancaman dari dunia eksternal. Kedua, kecemasan dapat disebabkan oleh konflik internal terhadap ungkapan impuls-impuls ‘id’. Ketiga, kecemasan dapat juga disebabkan karena ‘superego’ tidak efektif dalam mengekang ‘ego’ dan akan terjadi tingkah laku yang tidak dapat diterima. Para ahli teori humanistik berpendapat bahwa kecemasan itu disebabkan oleh perbedaan antara diri yang sekarang dan diri yang ideal (current self versus ideal self). Para ahli psikodinamik berpendapat bahwa kecemasan disebabkan oleh konflik-konflik yang belum terpecahkan.

#### **4. Tipe keperibadian kecemasan**

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi hal yang dihadapinya yang ditandai dengan corak atau tipe keperibadian pencemasan antara lain:

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
- 2) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- 3) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- 4) Seringkali mengeluh ini dan itu, khawatir berlebihan terhadap penyakit.

- 5) Dalam mengambil keputusan sering diulang-ulang, orang dengan tipe keperibadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang bersifat psikis tetapi juga di sertai dengan keluhan-keluhan fisik (somatik) dan juga tumpang tindih dengan ciri-ciri keperibadian yang tidak jelas.

## **5. Faktor-Faktor Kecemasan**

Faktor kecemasan menurut Adler dan Ramdon yang dikutip oleh Yulia Endang Haryanti yang menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu yang dipikirkan yang tidak rasional.

Pengalaman negatif pada masa lalu. Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu yang akan terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan tidak menyenangkan.

## **6. Reaksi kecemasan**

- a. kejadian lingkungan interaksi antara kecendrungan biologis dengan pengalaman diri lingkungan Kecemasan dapat menimbulkan reaksi bagi individu antara lain sebagai berikut:
- b. Konstruktif yaitu individu termotivasi untuk belajar mengadakan perubahan terutama perubahan terhadap perasaan tidak nyaman dan terfokus pada kelangsungan hidup. Contohnya: individu yang melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi karena akan di promosikan naik jabatan. Disfungsional. Contohnya: individu

menghindari kontak dengan orang lain atau mengurung diri, tidak mau mengurus diri, tidak mau makan.

## **7. Teori mengatasi kecemasan menurut pendekatan Agama**

Menurut Zakiah Daradjat merupakan salah seseorang psikolog muslim. Selain itu, dia pun memiliki perhatian yang luar biasa terhadap pendidikan Islam. karena latar belakang pendidikan zakiah daradjat dalam bidang psikologi, sehingga pemikiran sehingga pemikiran pendidikannya pun cenderung ke arah pendidikan jiwa terutama kesehatan mental. Adanya kecendrungan pemikiran yang demikian, agaknya menjadi perbedaan yang signifikan dari para pemikir pendidikan Islam yang lain.

Bagi Zakiah Daradjat, pendidikan Islam mempunyai tujuan yang jelas dan tegas. Menurut Zakiah, Islam memiliki tujuan yang jelas dan pasti, yaitu untuk membina manusia agar menjadi hamba Allah yang saleh dengan seluruh aspek kehidupannya yang mencakup perbuatan, pikiran, dan perasaan. Ungkapan di atas bila ditelusuri lebih jauh akan memiliki implikasi dan cakupan yang cukup luas. Membina manusia merupakan sebuah upaya untuk mengajar, melatih, mengarahkan, mengawasi, dan memberi teladan kepada seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Pembinaan yang hanya memberikan pelajaran, latihan, dan arahan akan menciptakan yang tidak berjiwa. Adapun teori mengatasi kecemasan menurut pendekatan agama<sup>36</sup>:

---

<sup>36</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga*, (Jakarta: YPI Ruhman, 1995), hlm 35

#### **a. Pendekatan Islami**

Dalam proses terapi Islam yang dilakukan pertama kali adalah mendiagnosis klien untuk mengetahui permasalahan (kecemasan) yang dialaminya, pentingnya meningkatkan keimanan dan yakin bahwa Allah pengasih dan maha penolong bagi hambanya. Dan apabila manusia memohon pertolongan Allah dengan hati bersih, ikhlas, dan khusyu', insyaAllah Allah mengabulkannya.<sup>37</sup>

#### **b. Terapi keagamaan**

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tentram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya. Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi Al-Qur'an sendiri sebagai kitab suci. Diantara konsep terapi gangguan mental ini adalah pernyataan Allah: dalam surat (QS Yunus [10]: 57). dan (QS Isra' [17]:82). Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tentram. Upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah).<sup>38</sup>

#### **c. Terapi menggunakan unsur do'a dan dzikir.**

Do'a tak dapat dilepaskan dari nilai-nilai spiritualisme. Secara umum, do'a dijumpai baik dalam kehidupan masyarakat beragama, penganut aliran kepercayaan, semua itu tampaknya do'a ada kaitannya

---

<sup>37</sup> *Ibid.*, 36

<sup>38</sup> Jalaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada), Th 2016, hlm 151-152

dengan kondisi kejiwaan manusia. Terapi yang dilakukan di pondok Pesantren Al-Fallah menunjukkan bahwa ada model terapi dengan pendekatan keyakinan (*Method Tenarcity*) dimana ada *baia't* yang dalam bahasa arab berarti perjanjian. Dapat dilihat pula ada bentuk metode Otoritas dimana seseorang santri disuruh memperbanyak wasilah (membaca surah Al-Fatihah) kepada para guru mursyid. Jadi ada ketergantungan kepada otoritas yang dianggap dan diyakini memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan dapat ditiru. Secara psikis, hal ini menciptakan ilusi positif, bahwa ada pihak lain yang selalu berusaha membantu menyelesaikan permasalahan kehidupan yang sedang dijalani. Selain itu juga ada metode Intuisi ketika para santri disuruh untuk berkonsentrasi dan hanya mengingat dan melafalkan kata Allah.<sup>39</sup>

#### **d. Dimensi pendekatan Keyakinan**

Adalah berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religi berpegang teguh pada paradigma telogis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap Agama mempertahankan seperangkat kepercayaan dimana penganut diharapkan akan taat. Walaupun demikian, isi dan Ruang lingkup keyakinan itu bervariasi tidak hanya diantara agama-agama, tetapi sering juga diantara tradisi-tradisi dalam agama yang sama.<sup>40</sup>

#### **e. Terapi dengan media ayat Al-Qur'an.**

---

<sup>39</sup>Jalaludin, 'Memahami Prilaku dengan Mengaplikasikan Prinsip-prinsip Psikologi, (Jakarta: MediaKusuma), th 2006, hl 290.

<sup>40</sup> *Ibid.*, 293

untuk mengubah keperibadian individu dan prilakunya. Seseorang harus mengadakan perubahan dan sikap dalam diri individu. Hal ini disebabkan prilaku manusia sangat dipengaruhi oleh pikiran dan sikapnya. Oleh karena itu, terapi pada dasarnya bertujuan mengubah pikiran orang-orang yang mengalami gangguan kejiwaan tentang diri mereka, orang lain, kehidupan, dan masalah-masalah sebelumnya yang menjadi penyebab kecemasan yang dialami. Dari sinilah maka mengubah pikiran merupakan langkah pertama dan utama untuk mengubah keperibadian dan perilaku. Dipesantren Al-Fallah ada pembiasaan untuk mengubah keperibadian dan prilaku oleh setiap santri untuk selalu mengingat kepada Allah, dengan bacaan Al-Qur'an dengan melafadkan Al-Fatihah dan kata-kata Allah dalam setiap tarikan nafas.<sup>41</sup>

#### **f. Terapi pengamalan**

Seseorang memilih suatu Agama akan ditentukan oleh keyakinan terhadap kebenaran agama yang akan dianutnya. Keyakina ini mendorong dirinya untuk melakukan praktik-praktik ajaran agama itu. Praktik yang dilakukan merupakan komitmen dirinya terhadap agama. Lalu dalam praktik-praktik-praktik ini terangkai pengalaman yang menjadi perbendaharaan Agamanya. Religiositas bersentuhan dengan nilai-nilai imani, keyakinan, dan ketaatan seseorang, kelompok, atau

---

<sup>41</sup> *Ibid.*, 295



masyarakat terhadap agama yang mereka anut. Namun keimanan mengalami pasang surut, bisa bertambah dan bisa berkurang<sup>42</sup>.

### C. Tinjauan Pustaka

Sejauh pengamatan dan pengetahuan penelitian, belum ada penelitian skripsi yang membahas tentang masalah ini. Untuk menghindari adanya plagiat maka berikut penelitian sertakan beberapa literatur serta hasil penelitian yang ada relevansinya terhadap skripsi yang akan di teliti sebagai bahan pertimbangan dalam mengupas berbagai masalah yang ada. Diantaranya<sup>43</sup>:

1. Penelitian skripsi yang di angkat oleh Imam sholikhin yang berjudul “Hubungan puasa Senin Kamis dengan Kecemasan dalam Menghadai dunia kerja pada Mahasiswa semester Akhir Fakultas Dakwah UIN RIL Lampung (Tinjauan BKI)” menyimpulkan bahwa signifikasi kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa semester Dakwah IAIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Begitu sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa mahasiswa semakin tinggi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja dan terdapat peran penting fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang. Sedangkan yang membedakan dari penelitian ini

---

<sup>42</sup> *Ibid.*, 296

<sup>43</sup> Imam sholikhin, Skripsi, *Hubungan Mental Diri dengan Kecemasan dalam Menghadai dunia kerja pada Mahasiswa semester Akhir Fakultas Dakwah UIN RIL Lampung (Tinjauan BKI)*, (walisongo semarang, 9 november 2000), h. 25

adalah yang ingin penulis teliti adalah bahwa ada dampak melakukan Puasa Senin Kamis dengan kecemasan santri dalam menghafal Nadham Alfiyah. Semakin tinggi intensitas melakukan Puasa Senin Kamis semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghafal Nadham Alfiyah dan begitu juga sebaliknya.

2. Penelitian skripsi yang diangkat oleh Sutan Bazari yang Berjudul ‘‘Hubungan Intensitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis dan Prilaku keagamaan Santri di Pondok Pesantren El Bayan Bendasari Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap’’<sup>44</sup> menyimpulkan bahwa penelitian ini untuk mengetahui peran fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam upaya mengembangkan Intensitas Puasa Senin Kamis terhadap penurunan tingkat kecemasan Santri dalam menghafal Al-Qur’an. Semakin tinggi Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghafal Al-Qur’an dan begitu juga sebaliknya.

3. Penelitian skripsi yang diangkat oleh Umi Musyarofah yang berjudul Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Emosi Negatif Santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Desa Benda Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes<sup>45</sup>, menyimpulkan bahwa Puasa Senin Kamis mempunyai Pengaruh yang sangat signifikan terhadap Penurunan emosi negatif. Sedangkan yang

---

<sup>44</sup> Sutan Bazari, Skripsi, *Hubungan Intensitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis dan Prilaku keagamaan Santri di Pondok Pesantren El Bayan Bendasari Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap*, (Agustus 2011), h. 25

<sup>45</sup> Umi Musyarofah: Skripsi, *Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Emosi Negatif Santri di Pondok Pesantren Al Hikmah Desa Benda Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes*, ( 2009), h.

membedakan dari Penelitian ini adalah ada Dampak Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan tingkat kecemasan santri dalam menghafal Al-Qur'an. Semakin tinggi Intensitas melakukan Puasa Senin Kamis semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghafal Al-Qur'an dan begitu juga sebaliknya. Sangat jelas, karena ini merupakan Penelitian yang belum diteliti orang lain.



## 2. Kepada santri

- a. Santri yang telah melakukan puasa Senin dan Kamis dalam membina ilmu hendaklah benar-benar diresapi dan dihayati agar mempunyai makna dan manfaat dalam kehidupan.
- b. Kegiatan yang bersifat diskusi maupun belajar kelompok akan sia-sia tanpa adanya kesadaran santri untuk mengamalkannya. Oleh karena itu, berlatih dan mengamalkan dari apa yang telah diperoleh kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Belajarlah dari sekarang dan berlatih mengerjakan dari hal-hal yang kecil dan berguna. Jika kamu ikhlas dan mengharap keridhaannya niscaya kamu akan beruntung.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih khusus dan mendalam lagi dalam meneliti tentang tingkat kecemasan santri.
- b. Untuk peneliti selanjutnya, agar lebih berhati-hati dalam menggunakan metodologi penelitian serta dalam proses analisis datanya harus sangat teliti sehingga hasil yang diperoleh akan tepat dan maksimal.
- c. Untuk peneliti selanjutnya, bisa menggunakan variabel lain seperti dzikir, mujahadah ataupun yang lainnya yang bisa untuk menurunkan tingkat kecemasan santri.

### **C. Penutup**

Puji syukur Alhamdulillah dengan limpahan Rahmat dan Hidayah Allah SWT. Rab sumber dari kehidupan dan keridhoan, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, masih banyak kekurangan baik dari segi bahasa, penulis, penyusunan sistematika, pembahasan maupun analisisnya, akhirnya dengan memanjatkan do'a mudahan-mudahan skripsi ini membawa manfaat bagi penulis dan pembaca lain, dan juga mampu memberikan khazanah ilmu pengetahuan yang positif bagi keilmuan BKI (Bimbingan dan Konseling Islam).



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulullah hanif, *Dalam Tantangan Modernias dan Tantangan Komplexitas Global*, Jakarta 2014,
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konsling dan Psikoterap*, Bandung: PT eresco, 1998.
- Corole wade , *Gangguan Psikologis*, Jakarta PT Glora aksara pratama: 2007.
- Crow travis., *Teori-Teori Kecemasan*, Semarang , PT glora: 2007.
- Ernest R. Hilgard, *Psikologi Jilid 2*, Jakarta ciraca: 2018.
- Hasbi Indra, *Pesantren dan Kemampuan Spritual*, Jakarta: Permadani, cetakan II, Desember 2005.
- Imam Sholikhin, *Hubungan Mental Diri dengan Kecemasan dalam Menghadai dunia kerja pada Mahasiswa semester Akhir Fakultas Dakwah UIN RIL Lampung (Tinjauan BKI)*, walisongo semarang, 9 november 2000.
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2008.
- Jalaludin, *Psikologi Agama*, Jakarta, PT RajaGrafindo Persada, 2016
- Lilis Satriah, *Bimbingan dan konseling kelompok*, FOKUSMENDIA, Bandung: 1 September 2016.
- Makhfudli Ferry Efendy, *Pesantren dari Masa Kemasa*, Jakarta: Salemba Medika, 2009
- Miftah Faridl, “Intensitas Puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Spritual”, Jurnal Psikologi, Volume 2, No 2, thn. 2010.
- Muhammad jawad mughniyah, *Fiqih Lima Mazhab*, Jakarta: Lentera 2004.
- Nasarudhin umar, *Rethinking Pesantren*,, anggota IKAP, Jakarta: Kompas Gramedia, 2014.
- Rita L. Atkinson, richard c, ernest R., *Psikologi 1*, Semarang: PT Glora Aksara Pratama, 1993.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2009.



Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Rajawali Pers, 2010.

Susetya, Wawan., *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis dibalik Puasa Senin Kamis*, Yogyakarta: Diva Press 2007.

Sutan Bazari, *Hubungan Intensitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis dan Prilaku Keagamaan Santri*, Skripsi di Pondok Pesantren El Bayan Bendasari Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap, Agustus 2011.

Syahransyah, *Puasa dan Akhlak.*, Jakarta: Garuda, 2014.

Ubaidurrahim El-hamdy, *Rahasia Kedasyatan Puasa Senin Kamis*, Jakarta: Wahyu Media, 2010.

Umi Musyarofah, Skripsi, *Pengaruh Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Emosi Negatif Santri* di Pondok Pesantren Al Hikmah Desa Benda Kecamatan Sirampog Kabupaten Brebes, 2009.

Yustinus, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kutabina, 2006.

Zakiah Daradjat, *Pendidikan Islam Dalam Keluarga*, Jakarta: YPI Ruhman, 1995

Zakiah Daradjat, *pendidikan agama dan kesehatan mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 2003, cet. IV.

#### **DAFTAR JURNAL**

Achmadir, *Jurnal Penelitian*, Volume No 2, tahun 2018.

Psikohumaniora: "Jurnal Penelitian Psikologi", Vol. 15 No 01, 2006.

#### **DAFTAR WAWANCARA**

Aisyah, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 30 Agustus 2019.

Aliya, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 30 Agustus 2019.

Amanda, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 30 Agustus 2019.

Ashri Khoiril, Wawancara dengan pengurus putra pondok pesantren Al-Fallah, Tanggal 14 agustus 2019.

Fera, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 31 Agustus 2019.

Irma, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 31 Agustus 2019.

Kyai Muahammad Nurhadi, Wawancara dengan Ustadz Pondok Pesantren Al-Fallah Krui Pesisir Barat, 02 September 2019.

Kyai, Muhammad Nurhadi, Wawancara dengan Penulis, 28 Agustus 2019.

Muhamad Nurhadi, Wawancara Dengan Penulis, Tanggal 09 Agustus 2019.

Muhammad Nurhadi, Wawancara dengan Yayasan Ponpes Al-Fallah, 28 agustus 2019.

Resti, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 30 Agustus 2019.

Sindi, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 31 Agustus 2019.

Sintia, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 30 Agustus 2019.

Suci, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 31 Agustus 2019.

Ustadz Sobari, observasi penelitian atau prasurvey, krui pesisir barat, 25 juni 2019.

Ustadz Solihin, Wawancara dengan Ustadz Pondok Pesantren Al-Fallah Krui Pesisir Barat, 02 September 2019.

Yesti, Wawancara dengan Santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat, 31 Agustus 2019.

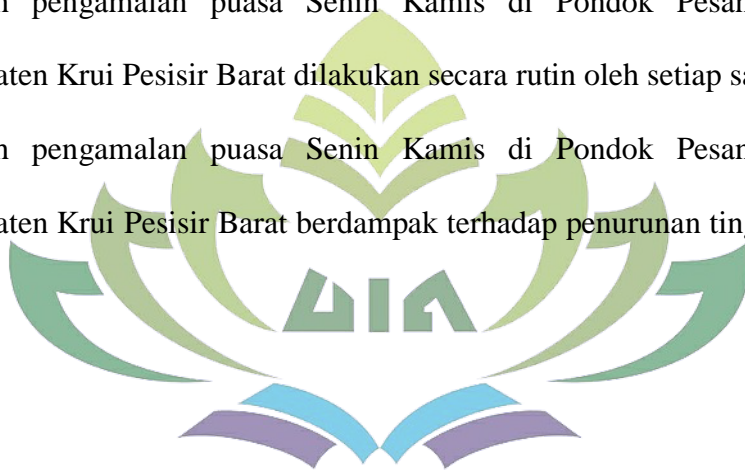


### KERANGKA OBSERVASI

No	Uraian	Kegiatan
1	Puasa Senin Kamis bagi ketenagan jiwa di santri Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sebelum pelaksanaan pengajian<ol style="list-style-type: none"><li>a. Berwudhu</li><li>b. Tadarus Al-Qur'an</li></ol></li><li>2. Sebelum pelaksanaan pengajian<ol style="list-style-type: none"><li>a. Snack atau makanan ringan</li><li>b. Minum teh hangat</li><li>c. Saling sapa semasama santri dan peserta yang lain</li><li>d. Mendengarkan ceramah</li><li>e. Bersalaman</li></ol></li><li>3. Pelaksanaan hafalan Al-Qur'an &amp; Puasa<ol style="list-style-type: none"><li>a. Maju satu persatu untuk menyetorkan hafalan Al-Qur'annya</li><li>b. Sebelum hafalan di lakukan simak'an terlebih dahulu oleh santri</li><li>c. Puasa dilakukan satu minggu 2 kali yaitu pada hari Senin &amp; Kamis</li></ol></li></ol>

## **KERANGKA INTERVIEW DENGAN PENGASUH PONDOK PESANTREN AL-FALLAH KABUPATEN KRUI PESISIR BARAT**

1. Bagaimana sejarah berdirinya Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat?
2. Bagaimana dampak puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat?
3. Apakah pengamalan Puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat dilakukan oleh seluruh santri?
4. Apakah pengamalan puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat dilakukan secara rutin oleh setiap santri?
5. Apakah pengamalan puasa Senin Kamis di Pondok Pesantren Al-Fallah Kabupaten Krui Pesisir Barat berdampak terhadap penurunan tingkat kecemasan santri?



### KERANGKA DOKUMENTSI

NO	Perihal	Keterangan
1	Sejarah berdirinya	
2	Visi dan Misi	
3	Struktur Organisasi	
4	Daftar kegiatan santri	
5	Daftar nama santri	
6	Daftar sarana & prasarana	

### DAFTAR NAMA RESPONDEN

No	Nama	Kelas	keterangan
1	Aisyah	VII	P
2	Aliya	VII	P
3	Sintia	VIII	P
4	Amanda	IX	P
5	Resti	X	P
6	Suci	VII	P
7	Irma	VII	P
8	Sindi	X	P
9	Fera	VII	P
10	Yesti	X	P





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

*Alamat: Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703289*

**KARTU KONSULTASI SKRIPSI**

Nama : Robiyati  
NPM : 1541040130  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Pembimbing I : Prof. Dr. H. MA. Achlami, HS, MS  
Pembimbing II : Dr. Hj. Rini Setiawati, S.Ag. M.Sos.I  
Judul Skripsi : Dampak Intensita Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Al-Fallah, di Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisir Tengah Kabupaten Krui Pesisir Barat

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf	
			Pembimbing I	Pembimbing II
1.	Rabu, 05/12/18	Bimbingan Judul		
2.	Kamis, 17/01/19	Pengajuan Proposal Judul		
3.	Senin, 20/05/19	ACC Proposal Judul		
4.	Kamis, 18/07/19	Bimbingan BAB I-II		
5.	Senin, 22/07/19	ACC BAB I-II		
6.	Jum'at, 26/07/19	Seminar Proposal		
7.	Rabu, 31/07/19	Perbaikan Proposal		
8.	Selasa, 17/09/19	Bimbingan BAB III-V		
9.	Jum'at, 27/09/19	Bimbingan BAB III-V		
10.	Senin, 30/09/19	ACC BAB III-V		

Bandar lampung, 2019

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M.Pd

NIP. 196909151994032002





**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

*Alamat: Jl. Let. Kol. H. Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703289*

**BUKTI HADIR MONAQOSYAH**

Nama : Robiyati

NPM : 1541040130

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Konseling

Judul Skripsi : Dampak Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Santri Menghapal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Al-Fallah, di Desa Pagar Baru, Kecamatan Pesisisir Tengah, Kabupaten Krui Pesisir Barat

No	Tanggal	Nama Mahasiswa	Notulen	Ttd
1	09-Maret-2018	Fiqih Amalia	Nasiruddin, S.Sos	
2	13-Maret-2018	Mike Meiranti	Sefty Anggraini, M. Pd	
3	14-Maret-2018	Nuraini	Nofianti, MA	
4	26-Agustus-2019	Ayu Noviyana	Umi Aisyah, M.Pd.I	
5	27-April-2019	Anton susanto	Nasiruddin, S.Sos	

## DOKUMENTAS



Penyetoran Hafalan Qur'an



Kegiatan Santri Menghafal Al-Qur'an



Kegiatan Santri Menghafal Al-Qur'an



Kegiatan Buka Bersama Puasa Senin Kamis Santri Putra Al-Fallah





Kegiatan Buka Bersama Puasa Senin Kamis Santri Putra-Putri Al-Fallah





Santri sedang Menghapal Al-Qur'an



Setoran hafalan Al-Qur'an



Photo bersama umi Ny. Sudarti istri dari KH. Muhammad Nurhadi selaku pimpinan pondok pesantren Al-Fallah Kabuapten Krui Pesisir Barat



Santri yang melakukan puasa senin kamis







Lokasi Pondok Al-Fallah



Lapangan pondok pesantren Al-Fallah



Mushalla pondok Al-Fallah masih tahap renovasi